

क्या है एनीमिया?

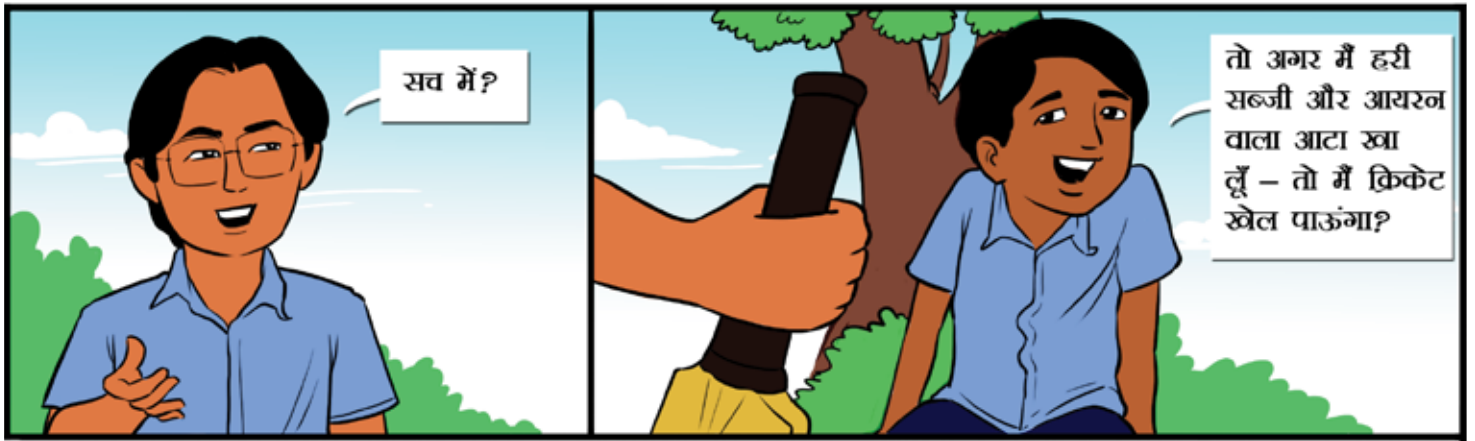


किताब-2

लो कर लो बात!

बात लोहे की





समझो और समझाओ!

क्या होते हैं सूक्ष्म पोषक तत्व?

सूक्ष्म पोषक तत्वों
के मुख्य प्रकार

क्या काम
करते हैं?

किस खाद्य
पदार्थ में पाए
जाते हैं?

इनकी कमी
से क्या होता
है?

विटामिन

A

हमारी आँखों
को नज़र की
शक्ति देते हैं

हरी सब्जियां,
चना, दाल,
गाजर, संतरे, अंडे

कमज़ोर नज़र

B

बीमारियों से
लड़ने की क्षमता
बढ़ाते हैं

टमाटर, नींबू
और आमला

बीमारी से लड़ने
की ताकत
(इम्युनिटी) में कमी

C

हड्डियों को
मज़बूत बनाने
में मदद करते हैं

हरी सब्जी,
पालक, भिंडी
इत्यादि

कमज़ोर हड्डियाँ

मिनरल

आयरन

शरीर में खून
बनाता है -
खून की ही
मदद से हमारे
शरीर के हर अंग
को सांस और
ऊर्जा मिलती है
- खून की
कमी होने पर
पूरे शरीर पर
बुरा असर
पड़ता है

पालक, चना,
कद्दू, शलजम,
टमाटर, सरसों,
चुकंदर, आयरन
वाला आटा

एनीमिया -
शरीर में
हीमोग्लोबिन
(खून) की कमी,
कमजोरी, और
बच्चों में
शारीरिक और
मानसिक
विकास में
अवरोध

कैल्शियम

हड्डियों और दांत
को मज़बूत बनाते हैं

दूध, हरी पत्तियां,
चना, मटर,
सोयाबीन

कमज़ोर हड्डियाँ
और दांत

बात एनीमिया की!

लक्षण	प्रभाव
<ul style="list-style-type: none">- पलक या निचली पलक के अन्दर पीलापन- ज़बान का फीका रंग- ज़बान का थोड़ा सूज जाना- हीठों के किनारे फटना- नाखूनों का नाजुक हो जाना- चक्कर आना, थकान होना, ऊर्जा की कमी- व्यायाम के दौरान सिर दर्द- ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई- पैर में ऐठन- अक्सर बीमार पड़ना	<ul style="list-style-type: none">- थकान और कमजोरी- पढाई में मन न लगना- जीवन भर के लिए शारीरिक कमजोरी- मानसिक रूप से कमजोर हो जाना (बुद्धि-शक्ति, याददाश्त इत्यादि - सभी पर बुरा प्रभाव पड़ता है!)

सेहत बनाने और एनीमिया भगाने के कुछ आसान तरीके!

- दिन में कम से कम तीन बार खाना खाएं। बहुत देर तक भूखे रहने से हमारे शरीर में कमजोरी बढ़ती है और कमजोर शरीर बीमारियों का घर बन सकता है।
- सिर्फ एक प्रकार का खाना न खाएं - जैसे की अगर रोटी या परांठा खा रहे हैं तो उसके साथ दही, दाल, सब्जी - कुछ न कुछ अवश्य लें। खाने के प्रकार बढ़ने से हमारे लिए पोषण के स्रोत भी बढ़ जाते हैं।
- यदि कम पैसे में नाश्ता करना चाहें तो समोसे, बन-मक्खन या कचोरी की जगह - उबला चना और टमाटर की चाट, लैय्या चना, छाछ, फल (सेव, केला, अमरूद, चीकू, इत्यादि) खाएं।
- सब्जियों में हरी पत्तेदार सब्जी (पालक, सरसों आदि) ज़रूर डालें और आयरन वाले आटे का प्रयोग करें।
- पानी ज़रूर पीयें - एक दिन में 3-4 लीटर पानी पीजिये।

बूझो तो जाने!

नीचे दिए गए चित्रों को देखें और खाने की उन चीज़ों पर चिह्न लगायें, जिनमें आयरन होता है।



आयरन की कमी से क्या परेशानियां हो सकती हैं?

अच्छी आदत बनेगी, तो सेहत सुधरेगी!

- सूक्ष्म पोषक तत्व विटामिन और मिनरल तत्व होते हैं। इनका आम स्रोत होता है – हमारा भोजन, खासकर सब्जी और फल।
- आजकल एक किस्म का आटा भी आता है, जिसमें दो सूक्ष्म पोषक तत्व – आयरन और फोलिक एसिड – डाले जाते हैं।
- आयरन की कमी हो जाने पर बहुत कमजोरी महसूस होती है और किशोरों में इसकी कमी से शारीरिक और मानसिक विकास भी धीमा पड़ जाता है।

अब हमें एक बहुत ही सरल आदत बनानी है – हम दिन में एक कम से कम एक बार कोई ऐसा खाना खायेंगे जिसमें आयरन होता है। कुछ आसान विकल्प हैं – पालक, सरसों, चना, टमाटर और आयरन वाला आटा।

जिस-जिस दिन आप अपने खाने में कम से कम एक बार आयरन का सेवन करते हैं, उस दिन आप उस खाने के आगे का निशान लगा दीजिये!

दिन	1	2	3	4	5	6	7
तारीख							
पालक							
चना							
छोला							
सरसों							
कोई अन्य हरी सब्जी							
आयरन वाला आटा							



आयरन है असली सोना!

क्या आप जानते हैं उत्तर प्रदेश की 2 में से 1 किशोरी आयरन की कमी से ग्रस्त है?

जब बढ़ती उम्र में किसी बालक/बालिका को आयरन की कमी होती है तो उनका शारीरिक और मानसिक विकास कमजोर पड़ जाता है। आयरन की कमी से होने वाली अवस्था को एनीमिया भी कहते हैं।

अगर किशोरावस्था के एनीमिया को दूर न किया जाए तो ये आगे चलकर भी कठिनाईयां खड़ी कर सकता है। चिंता, बीमारी, डॉक्टर के खर्च और प्रतिदिन की थकान से बचने का एक ही आसान उपाय है - रोज़ आयरन खाएं। इसलिए तो लोहा है असली सोना!

कैसे बनाये लोहे सा मजबूत जीवन?

- अपने परिवार के भोजन के बारे में सोचें - कुछ जरूरी बदलावों से एनीमिया और ऐसे ही दूसरी बीमारियां खत्म की जा सकती है।
- आयरन की कमी होने ही न दें - आयरन युक्त खाद्य पदार्थ उपयोग करें- जैसे की आयरन वाला आटा, नमक या तेल। पैकेट पर +F के निशान ढूंढें।
- साफ़ रहिए, स्वस्थ रहिए - यदि किशोरियों को माहवारी के दिनों में साफ़ संसाधन और अच्छा पोषण मिले - तो न होगी कमजोरी और न कोई बीमारी!
- हम भी स्वस्थ बनें और हमारा गाँव भी - प्रण लें की आयरन का महत्व कम से कम पांच लोगों को बताएँ और पोषण बेहतर करने के लिए प्रोत्साहित करेंगे।

याद रखिये - आयरन खाना है, एनीमिया को भगाना है, परिवार को खुशहाल बनाना है!



References:

South East Asia J Public Health. 2013;2(1):8-12.
World Health Organization,
Regional Office for South-East Asia; 2011.